

## Revolution am Gymnasium Gmünd: Zuckersnacks adé, Gesundheit hola!

Das Gymnasium Gmünd startet eine Snack-Revolution mit zuckerfreien Optionen, um gesunde Ernährung und Konzentration zu fördern.

**Gmünd, Österreich** - Am Gymnasium Gmünd wurde ein innovativer Snackautomat in Betrieb genommen, der die Schüler mit zuckerfreien Alternativen versorgt. Dieses Projekt zielt darauf ab, den Schülern gesunde Snacks anzubieten, die nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich sind. Der Automat bietet verschiedene Produkte an, darunter Schokoriegel ohne Zuckerzusatz, aromatisierende Tabletten für Leitungswasser und knackige Nüsse. Dadurch wird der kleine Hunger während der Schulpausen gestillt, ohne dass der Körper mit Industriezucker belastet wird. Bereits seit längerem wird der Konsum von zugesetztem Zucker als gesundheitlich bedenklich angesehen, was durch die Initiative noch einmal unterstrichen wird. **oe24** berichtet, dass die Schüler aktiv an der Befüllung des Automaten beteiligt sind; dies fördert nicht nur ein Bewusstsein für gesunde Ernährung, sondern auch die Eigenverantwortung der Jugendlichen.

Im Rahmen der Snack-Revolution werden begleitende Projektstage organisiert, die Themen wie Ernährung, Kreislaufwirtschaft und den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Lebensmitteln behandeln. Direktor Ronald Binder setzt auf Vorträge und Workshops, um das Wissen über gesunde Ernährung und Umweltschutz zu erweitern. Diese zusätzlichen Bildungsformate sollen die Schüler sensibilisieren und sie dazu anregen, die Vorteile zuckerfreier Snacks zu erkennen. Der Verzicht auf

Zucker, so die Erfahrung, führt zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit im Unterricht und hilft, das sogenannte „Glukoseloch“ zu vermeiden.

## **Gesunde Snack-Alternativen in der Schule**

Die Initiative am Gymnasium Gmünd schließt sich einem breiteren Trend an, der sich der Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten widmet. Neben der Bereitstellung der Automaten unterstützt das Projekt auch Vorschläge für gesunde Snacks, die Eltern und Schüler in der täglichen Brotbox berücksichtigen können. Experten empfehlen, dass der Fokus auf der Vermeidung von Industriezucker liegt, während Fruchtzucker und komplexe Kohlenhydrate nicht als problematisch angesehen werden sollten. Ein Artikel auf [eltern-erfolg.de](https://www.eltern-erfolg.de) hebt hervor, wie wichtig bunte und abwechslungsreiche Snacks sind, um die Akzeptanz bei Kindern zu verbessern.

Zu den empfohlenen Snacks zählen Karottensticks, Paprikastreifen und bunte Trauben. Auch Zucchini-Bites, Eierkuchen-Röllchen sowie Vollkorn-Wraps mit Hummus oder Käse finden Anklang. Selbstgemachte Energie-Bällchen mit Datteln sind eine willkommene süße Alternative und bringen Abwechslung. Für die Zubereitung dieser Snacks wird die Verwendung von wiederverwendbaren Edelstahlboxen vorgeschlagen, wodurch gleichzeitig ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet wird.

Die Vorteile der zuckerfreien Snacks sind vielfältig. Sie unterstützen nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern fördern auch die Konzentration, Energie und Zahngesundheit der Schüler. Das Einbeziehen der Kinder in die Auswahl und Zubereitung der Snacks ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der die Akzeptanz für gesunde Ernährung steigert. Die Unterstützung der Initiative durch lokale Betriebe, darunter ein Unternehmen eines ehemaligen Schülers des Gymnasiums, zeigt, wie wichtig diese Themen auch für die Gemeinschaft sind. Im Falle positiven

Feedbacks könnte das Konzept auch auf andere Schulen und Unternehmen übertragen werden und somit eine noch größere Reichweite erzielen.

Details	
<b>Ort</b>	Gmünd, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://noe.orf.at">noe.orf.at</a></li><li>• <a href="http://www.eltern-erfolg.de">www.eltern-erfolg.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**